

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA ANAK PRA SEKOLAH PAUD TK SAPTA PRASETYA KOTA SEMARANG

Diah Kartika Nurmahmudah^{*)}, Ronny Aruben^{**)}, Suyatno^{**)}

^{*)}Mahasiswa Peminatan Gizi FKM UNDIP

^{**)}Dosen Bagian Gizi FKM UNDIP

Email : dkartikanm@gmail.com

ABSTRACT

Fruits and vegetables are the common of foodstuffs which are easily found. They are such kind of necessity which significant for all family members. Based from WHO advisory, there are found 31% for heart disease and 11% for stroke disease in the world because of less consumption of fruits and vegetables inside the body. The objective of this study is to know what factors which are affecting the behavior of fruits and vegetables consumption for the children. The variables of the study are Predisposing Factor, which contains of children nutrition education and behaviour. Second is Enabling Factors, which contains of nutrition education in school and availability of fruits and vegetables and last Reinforcing Factors, which contains of mass media and family. By using the qualitative study/more showing about the perspective subject, the data collection was done by using questionnaire, interviewing to the informant directly, and the sample is 8 childrens and triangulation informant contains of parent informant and the learner. The results from correlation of Predisposing factor showed that the necessity of fruits and vegetables consumption was still under WHO recommendation 66,6-166,6 g/days to 200-300 g/days. In Reinforcing factor, there was not a correlation between mother education with fruits and vegetables consumption. Lastly, the result of Enabling factors was the availability about nutrient education at school, the availability of fruits and vegetables in daily consumption and the earnings which is affecting fruits and vegetables availability. For each family members are suggested to consume fruits and vegetables everyday in order to fulfill the nutrient in family.

Keywords : Fruits and Vegetables consumption, Pre-school Children

PENDAHULUAN

Buah dan sayur dengan beraneka jenis dan warna dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita. Disamping itu, salah satu bahan pangan yang banyak mengandung serat terdapat pada buah dan sayur.

⁽¹⁾Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin,

mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit.⁽²⁾

Apabila tubuh kekurangan asupan buah dan sayur tubuh akan mengalami berbagai macam dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terserangnya penyakit. Dampak lain disebutkan dalam laporan WHO ditemukan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan

oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh.^{(3),(4)}

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu, Piramida Makanan merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali dan sayuran sebanyak 3-5 kali dalam sehari.⁽⁵⁾

Usia anak pra sekolah berkisar antara 3-6 tahun. Pada usia ini dengan anak bergerak aktif bermain bersama teman-temannya, tertarik mempelajari hal baru, terus menerus mempraktekkan hal yang baru didapat, diperlukan perhatian lebih agar kesehatan anak tetap optimal salah satunya dengan memperhatikan pola makan anak.⁽⁶⁾ Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayuran, hal ini dapat disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan, menu yang disajikan juga kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu-itu saja, rasa makanan yang kurang enak atau bisa juga dikarenakan perilaku makan orang tua yang ternyata salah.⁽⁷⁾

Dalam kenyataannya, beberapa masalah pola makan dan gizi yang kerap terjadi di rentang 3-5 tahun antara lain adalah tidak suka sayuran buah, dan pilih-pilih makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Departemen Pertanian Amerika menyimpulkan bahwa sayuran adalah jenis makanan yang cenderung kurang disukai oleh anak dan mereka lebih menyukai *hamburger*, *pizza*, *fried chicken*, *ice cream* dan *sphagetti* yang mengandung lemak tinggi dan kurang mengandung serat.⁽⁸⁾

Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2004 bahwa rata-rata 83,6% anak di Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur, hanya 16,4% yang mengkonsumsi buah dan sayur sesuai standar WHO yaitu 5 porsi buah dan sayur sehari.⁽⁹⁾

Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan RI tahun 2013 ditemukan rata-rata 93,5% dari penduduk Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur paling rendah terdapat di provinsi Sumatra Barat dengan (97,8%) dan Riau (97,7%). Sedangkan di Provinsi Gorontalo proporsi kurang konsumsi sayur dan buah semakin meningkat dari 83,5% menjadi 92,5%. Di Sulawesi Utara dan Sulawesi Tengah 95% penduduk mengkonsumsi buah dan sayur dibawah rata-rata angka nasional. Dalam Riskesdas, penduduk yang dikategorikan kurang buah dan sayur jika dalam sehari konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi/hari.⁽¹⁰⁾

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada anak PAUD rentang usia 3-4 tahun yang bersekolah di PAUD TK Sapta Prasetya Kota Semarang pada bulan Agustus. Jenis dan rancangan penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan kuantitatif. Jumlah informan utama dalam penelitian ini adalah 8 orang, yang dipilih melalui kuesioner penyaringan.

Pengumpulan sumber data primer dalam wawancara ini berupa wawancara mendalam pada subjek peneliti yakni informan anak, triangulasi ibu serta triangulasi pengajar. Data sekunder yang

digunakan berupa data monografi, jurnal-jurnal kesehatan, dan buku-buku yang mendukung untuk penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara melakukan wawancara mendalam terhadap informan dan triangulasi secara langsung. Alat bantu penelitian berupa pedoman wawancara serta alat perekam. Analisis data dilakukan dengan tahap transkrip, reduksi data, penyajian data, pengambilan keputusan atau verifikasi.

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Lokasi

PAUD TK Sapta Prasetya berlokasi di Jalan Sapta Prasetya Utara II di Perumahan Korpri Pedurungan Kidul Semarang. Tenaga pengajar di PAUDTK Sapta Prasetya terdiri dari 4 orang pengajar, dengan 1 guru pengajar PAUD, dan 3 guru pengajar TK, dengan 2 orang tenaga tetap (PNS) dan 2 lainnya tenaga honorer.

B. Kuesioner Penyaringan

Sebelum peneliti melakukan pendalaman penelitian, dilakukan kuesioner penyaringan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui berapa banyak anak yang akan menjadi responden dalam penelitian selanjutnya.

Tata cara pelaksanaan kuesioner ini adalah pertama, peneliti melakukan penyaringan dengan cara mengadakan lomba mewarnai antara siswa. Tujuan peneliti melaksanakan lomba mewarnai ini, untuk mengetahui dari 46 anak didik ini siapa saja yang menyukai buah dan siapa yang menyukai sayur, serta untuk lebih menarik minat anak untuk bisa terlaksana pada tahap

selanjutnya. Tahap ketiga, anak didik dipersilakan untuk berbaris, dan peneliti mulai menyakan satu per satu anak yang selanjutnya mereka akan memilih mana kesukaan mereka, buah atau sayur.

Sebanyak 46 anak didik, 18 anak menyukai buah, 27 anak menyukai sayur dan 1 anak tidak menyukai keduanya. Dari 18 anak yang menyukai buah, 6 anak diambil atas rekomendasi pengajar untuk bisa dimintai informasi lebih mendalam serta dari 27 anak didapat 8 anak yang menyukai sayur. Selanjutnya peneliti mulai melakukan kuiser penyaringan yang bertujuan untuk mendapatkan typhologi yang sesuai dengan apa yang sudah dipilih informan.

Typhologi yang didapat yaitu suka sayur dan tidak suka buah 3 informan, suka buah dan tidak suka sayur 1 informan suka sayur dan suka buah 3 informan, tidak suka sayur dan tidak suka buah 1 informan. Total anak yang dapat dijadikan informan untuk dilakukan penelitian lebih mendalam sebanyak 8 anak.

C. Gambaran Informan

No.	Nama	Status	Umur(th)	Sex	Kelas
1	A1	Anak	3	P	TK A
2	A2	Anak	4	P	TK B
3	A3	Anak	3	P	TK A
4	A4	Anak	4	L	TK B
5	A5	Anak	3	P	TK A
6	A6	Anak	4	P	TK B
7	A7	Anak	4	P	TK B
8	A8	Anak	3	L	TK A

Tabel 1.1 menjelaskan bahwa informan berumur antara 3-4 tahun, informan paling banyak berjenis kelamin perempuan.

No.	Nama	Umur	Pend Terakhir	Peng hasila
-----	------	------	---------------	-------------

				n Kel.
1	I1	44	Rendah	Krg
2	I2	45	Tinggi	Ckp
3	I3	33	Rendah	Krg
4	I4	27	Sedang	Krg
5	I5	30	Sedang	Krg
6	I6	27	Sedang	Krg
7	I7	33	Tinggi	Krg
8	I8	40	Tinggi	Ckp

Tabel 1.2 menjelaskan umur ibu 27-45 tahun, 2 ibu dengan pendidikan terakhir dari ibu yang tergolong rendah (tidak tamat SD-SMP), 3 ibu yang berpendidikan sedang (tingkat SMA-D1), dan 2 ibu yang berpendidikan tinggi (tingkat D3-S1). Sedangkan untuk pendapatan yang tergolong cukup (\geq Rp 2.500.000,-) hanya 2 keluarga saja dan 6 lainnya tergolong keluarga dengan pendapatan kurang (\leq Rp 2.500.000,-).

No	Nama	Umur	Pendidikan Terakhir
1	P1	53	S1
2	P2	45	S1

Tabel 1.3 menjelaskan informan triangulasi pengajar, masing-masing berumur 53 tahun dan 45 tahun, pendidikan terakhir sarjana.

D. Informan Anak

1. Pengetahuan Anak

Informan	Jenis	
	Sayur	Buah
1	Benar	Benar
2	Benar	Benar
3	Benar	Benar
4	Benar	Benar
5	Benar	Salah
6	Benar	Benar
7	Benar	Benar
8	Benar	Salah

Keterangan :

- Benar pada sayur, jika informan mampu menjawab/ menyebutkan : sayur itu berwarna hijau, berupa dedaunan dan macam – macam sayur.
- Benar pada buah, jika informan mampu menjawab/ menyebutkan : buah itu ada rasanya, lebih berwarna dan macam – macam buah.

Tabel 2.1 menjelaskan

bahwa informan sudah banyak mengetahui apa itu sayur dan buah.

2. Kesukaan Anak

Informan	Jenis	
	Sayur	Buah
1	√	-
2	√	√
3	√	-
4	-	√
5	√	-
6	√	√
7	√	√
8	-	-

Tabel 2.2 menjelaskan hampir semua informan menyukai sayur, dan hanya satu informan yang tidak menyukai sayur.

3. Macam Kesukaan Anak

Informan	Sgt Suka	Suka	Tdk Suka
1	√	-	-
2	-	√	-
3	√	-	-
4	-	√	-
5	-	√	-
6	√	-	-
7	√	-	-
8	-	-	√

Keterangan :

Jika anak menyebutkan >5 macam buah dan sayur: sangat suka

Jika anak menyebutkan 3-4 macam buah dan sayur: suka

Jika anak menyebutkan 0-2 macam buah dan sayur: tidak suka

Tabel 2.3 menjelaskan bahwa yang sangat menyukai ada 4 informan, suka ada 3

informan dan kolom tidak suka
ada 1 orang.



4. Alasan kesukaan

Informan	Alasan		7	Alasan responden mengapa menyukai keduanya	8	Alasan responden mengapa menyukai kedua karena informan tidak diberi pengenalan secara bertahap yang mengakibatkan informan tidak menyukai keduanya
	Suka	Tidak Suka				
1	Sayur karena bisa membuat badan sehat, tidak mudah terserang penyakit.	Buah karena ibu jarang menyediakan buah.				
2	Sayur karena enak dan kenyang.	-				
3	Buah karena manis dan segar.	-				
4	Sayur karena rasanya enak, membuat badan sehat.	Buah karena buah rasanya hambar.				
5	Buah karena warna-warni dan lebih manis, bisa membuat badan sehat.	Sayur karena sayur pahit.				
6	Sayur karena rasanya enak, bisa membuat badan sehat dan kuat tidak mudah terserang penyakit.	Buah karena buah rasanya asam				
7	Menyukai buah dan sayur karena membuat badan sehat, tidak mudah terserang penyakit, pintar.	-				

Tabel 2.4 bahwa rata-rata informan sudah banyak yang mengetahui fungsi tujuan mengapa harus banyak mengkonsumsi buah maupun sayur.

E. Informan Orang Tua (Ibu)

1. Persediaan Sayur dan Buah di Rumah

Informan	Sgt Sering	Sering	Jarang
1		√ x	
2	√ x		
3	√ x		
4	√		x
5	√		x
6	√	x	
7		√ x	
8	√ x		

Keterangan : √ (sayur) x (buah)

- Sangat sering, apabila orang tua setiap hari selalu menyediakan sayur dan buah setiap jam makan tiba baik pagi, siang maupun malam hari.
- Sering, apabila orang tua menyediakan sayur hanya setiap jam makan baik pagi dan siang aja, siang dan malam saja, tetapi untuk buah hanya pada salah satu jam makan saja.
- Jarang apabila orang tua hanya menyediakan sayur pada saat jam makan pagi atau siang atau malam saja dan persediaan buah hanya satu minggu sekali.

Tabel 3.1 bahwa ibuyang menyediakan sayur dan buah secara bersama dan dalam kapasitas sangat sering ada 3 informan. Informan yang menyediakan sayur saja dengan kapasitas sangat sering ada 3. Kapasitas sering dengan penyediaan buah dan sayur ada 2 informan, penyediaan buah saja dengan kapasitas sering ada 1 informan. Informan dengan kapasitas jarang menyediakan buah ada 2.

2. Macam Sayur dan Buah yang Disediakan.

Rata-rata ibu mengkonsumsi sayur-sayuran berupa wortel, kubis, kentang, dan bayam. Sayur-sayuran tersebut yang selanjutnya bisa dimasak menjadi sayur sop dan sayur bayam. Untuk buah rata-rata ibu mengkonsumsi buah semangka, melon dan pisang. Karena hanya buah itu yang mudah terbeli dipasar.

3. Cara Penyajian Sayur dan Buah

Rata-rata ibu informan memasak sayur-sayuran dengan cara direbus, ditumis dan disajikan sayuran untuk santap makan. Buah yang dikonsumsi disajikan dengan cara buah dipotong-potong kecil dan

langsung disantap ada juga yang disajikan dengan cara diblender dijadikan minuman buah yang segar.

4. Pengeluaran Uang Belanja

rata-rata orang tua informan tidak merasa pengeluaran uang belanja sehari-hari bertambah. Namun ada juga yang merasa pengeluaran bertambah apalagi dengan menambah menu buah dalam daftar belanja sehari-hari. Penambahan uang belanja sehari-hari rata-rata sekitar Rp 3.000; - Rp 5.000;.

F. Informan Pengajar

Hasil wawancara dari triangulasi pengajar mengenai cara penyampaian informasi makan yang bergizi di sekolah dilakukan dengancara mempresentasikan dan menjelaskan macam-macam makanan yang bergizi dan seimbang, begitu pula dengan manfaat yang didapat, disesuaikan dengan tema yang ada.

Program sekolah mengenai gizi dan kesehatan, PAUD TK Sapta Prasetya bekerjasama dengan puskesmas tedekat untuk pemeriksaan status gizi anak didik yang dilakukan setiap 3 bulan sekali.

Program makanan tambahan biasanya diberikan pada anak didik setiap akhir minggu pada minggu kedua di bulan tersebut. Sedangkan penyediaan makanan yang mengandung sayur dan buah di kantin sekolah belum tersedia.

Pihak sekolah juga melakukan program kerja bakti sekolah penanaman buah dan sayur di pekarangan dan diadakan sesuai dengan tema

atau pelajaran yang sedang diajarkan.

Dengan berbagai macam program yang dilaksanakan oleh pihak sekolah, diharapkan dapat mencukupi informasi untuk anak didik agar mau mengkonsumsi buah dan sayur secara rutin setiap harinya.

G. Hasil Recall

Informan	Rata-rata Konsumsi (g/hr)	
	Sayur	Buah
1	83,3	-
2	125	166,6
3	166,6	-
4	41,6	133,3
5	125	-
6	66,6	66,6
7	133,3	133,3
8	-	-

Tabel 4.1 menjelaskan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah dari semua informan masih sangat jauh kurang dari rata-rata. Kebutuhan buah berkisar antara 66,6–166,6 gram/hari dan kebutuhan sayur 1,6–166,6 gram/hari.

Kebutuhan yang dianjurkan oleh WHO, sebesar 200–300 gram setara 2–3 potong buah dan kebutuhan sayur masih dibawah yang dianjurkan 150 –200 gram setara 1–2 mangkuk sehari.⁽¹¹⁾

H. Hasil FFQ

Dari hasil FFQ konsumsi sayur, menjelaskan bahwa terdapat 9 jenis sayuran, yaitu sayur yang paling sering dikonsumsi oleh 8 informan yaitu sayur sop, yang kedua yaitu sayur bayam, yang ketiga ca sawi, yang keempat sayur asem, dan diikuti dengan tumis kangkung, sayur lodeh, capjay,

tumis kacang panjang, dan terong goreng.

Frekuensi sayur sop yang mengkonsumsi 6-7x/minggu ada 2 informan dan masih ada 4 informan yang jarang mengkonsumsi sayur sop, begitu pula dengan sayur bayam yang juga masih ada 4 informan yang jarang mengkonsumsinya.

Jenis buah	Slalu (6-7 hari)	Kdg-kdg (4-5 hari)	Jarang (2-3 hari)	Tdk pernah (0-1 hari)
Semangka	√√			
Pepaya	√		√√√√	
Melon			√√	
Anggur	√			√
Mangga			√√	
Jeruk			√√	√
Apel				√√
Sirsak	√			
Kelengkeng			√	
Jambu air			√	
Pisang				√

Tabel 4.3 menjelaskan bahwa terdapat 11 macam buah-buahan. Buah yang paling banyak dikonsumsi oleh informan yaitu buah pepaya, 4 informan yang mengkonsumsi buah pepaya dengan frekuensi sedang yaitu hanya 2-3 hari per minggu.

PEMBAHASAN

A. Hubungan Predisposing Faktor dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil survey yang telah dilakukan terhadap informan anak didik PAUD/TK Sapta Prasetya berkaitan dengan kecukupan pada kebutuhan buah dan sayur terlihat bahwa secara rata-rata untuk kebutuhan buah masih dibawah yang dianjurkan yaitu

kebutuhan buah berkisar antara 66,6–166,6 gram/hari sedangkan kebutuhan sayur berkisar antara 41,6–166,6 gram/hari. Kebutuhan yang dianjurkan oleh WHO, sebesar 200–300 gram setara 2–3 potong buah dan kebutuhan sayur masih dibawah yang dianjurkan 150 –200 gram setara 1–2 mangkuk sehari.⁽¹¹⁾

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah juga sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur pada anak prasekolah masih kurang yaitu 73,5 gram/hari. Dan rata-rata konsumsi buah yaitu 58,6 gram/hari.⁽¹²⁾

Pada hasil penelitian lainnya juga menunjukkan rata-rata konsumsi sayur pada anak adalah 70,4 gram/hari dengan rentang antara 15,0 –148 gram / hari.⁽¹³⁾ Pada konsumsi buah dan sayur anak pra sekolah di Kabupaten Toraja Utara adalah 59,58 gram/hari dengan rentang antara 12,38 – 348,83 gram/hari.⁽¹⁴⁾ Terlihat adanya kesamaan pola makan buah dan sayur pada anak pra sekolah yang masih jauh dibawah yang dianjurkan.

Dari 8 informan didapat hasil pengetahuan tentang sayur dan buah, 1 informan yang hanya mengerti sayur saja dan hanya 1 informan saja tidak mengerti keduanya. Sehingga dapat dilihat bahwa lebih banyak informan yang memiliki pengetahuan mengenai sayur dan buah dengan baik. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan dalam kategori cukup (59,6%).⁽¹⁴⁾

B. Hubungan Faktor Reinforcing dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya faktor keluarga. Faktor keluarga yang berkaitan dengan pengetahuan seorang ibu tentang perlunya makan dengan sayur dan buah–buahan.

Dukungan keluarga juga dipengaruhi dengan tingkat pendidikan ibu, dimana tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya pendidikan seorang ibu.⁽¹⁵⁾

Pada penelitian yang dilakukan pada anak pra sekolah menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dengan pendidikan ibu.⁽¹⁶⁾

C. Hubungan Faktor Enabling dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Pendidikan gizi di lingkungan sekolah sebaiknya diberikan sejak dini, saat proses anak masih dalam proses pembentukan kepribadian (pra sekolah). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sudah adanya pendidikan gizi sejak dini dari sekolah baik tentang sayur dan buah, dimana informan rata-rata sudah mengetahui apa manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah, tetapi masih ada

juga yang kurang mengerti apa itu sayur dan buah.

Jika dilihat dari faktor ketersediaan sayur dan buah dalam keluarga tidak nampak perbedaan yang begitu besar, semua ibu dari informan sudah memberikan atau menyediakan sayur dan buah setiap hari, hanya saja perbedaan dalam porsi dan jenis yang diberikan.

Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh pendapatan dari keluarga informan, sebagian besar keluarga informan berpendapatan minim yaitu <2.000.000/bulan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan peneliti lain yang mengatakan bahwa pekerjaan orangtua merupakan sumber penghasilan bagi keluarga yang dapat memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis dan ada hubungan yang signifikan antara pendapatan dengan penyediaan sayur dan buah dalam menu keluarga.⁽¹⁷⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Faktor *Predisposing* yang terdiri dari pengetahuan anak didik didapat hasil bahwa anak didik rata-rata sudah mengetahui tentang sayur dan buah, sedangkan sikap dalam keluarga sudah mendukung untuk bisa mengkonsumsi sayur dan buah. Hanya pola makan konsumsi buah dan sayur untuk anak prasekolah yang masih jauh dibawah yang dianjurkan oleh WHO.
2. Faktor *Enabling* terdiri dari pendidikan gizi sejak dini, ketersediaan sayur dan buah, dan media massa. Pihak sekolah sudah memberikan pendidikan tentang gizi sejak

dini, untuk sehari-hari sudah tersedianya sayur dan buah untuk dikonsumsi, namun pola pemberian sayur dan buahnya masih belum teratur. Media massa sudah tersedia seluruh keluarga baik itu koran, majalah, dan internet.

3. Faktor *Reinforcing* yang terdiri dari dukungan keluarga yang juga dipengaruhi dengan tingkat pendidikan dari ibu, dimana ibu berperan penting dalam hal ini. Tingkat pendidikan ibu yang rata-rata tergolong tingkatan cukup, ternyata kemampuan untuk menyusun dan mengelola makanan di rumah masih kurang. Terlihat dari pola konsumsi sayur dan buah pada informan masih tergolong rendah.
4. Pendapatan keluarga sangat mempengaruhi ketersediaan buah dan sayur. apabila pendapatan keluarga termasuk rendah maka ketersediaan untuk buah dan sayur akan berkurang, sebaliknya apabila pendapatan keluarga tinggi maka ketersediaan buah dan sayur di keluarga akan tercukupi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain
Sebagai referensi atau gambaran tentang penelitian dengan judul Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah Studi PAUD TK Sapta Prasetya Kota Semarang
2. Bagi Instansi Pendidikan
 - a. Sebagai upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan program sekolah mengenai gizi dan kesehatan.

- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program kesehatan anak usia dini agar anak didik juga mengerti tentang kesehatan.
 3. Bagi Orang tua
 - a. Ibu sebagai peran utama dalam hal ini sebaiknya bisa lebih berkreasi membuat makanan yang lebih bervariasi yang mengandung buah dan sayur.
 - b. Ibu sebaiknya selalu bisa menyediakan sayur dan buah setiap hari, apalagi untuk anak usia dini yang harus di perkenalkan tentang makanan yang sehat dan bergizi agar anak bisa lebih tumbuh kembang dengan sehat.
- DAFTAR PUSTAKA**
1. Khumaidi, M. 1994. **Gizi Masyarakat**. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
 2. Santoso, 2004. **Kesehatan dan Gizi**. Cetakan II. Jakarta. Rineka Cipta.
 3. Nadesul, H. 2006. **Memenuhi Kecukupan Sayur dan Buah**.
 4. WHO, 2003. **Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey**. *Ann Nutr Metab*. Jul-Aug;49: 236-245. Epub 2005 Jul 28.
 5. Rahmawati, 2000. **Perilaku Makan Sayur Berdasarkan Faktor Sosiodemografi, Self Efficacy, Sikap, Niat, Preferensi, dan Ketersedian Sayur pada Murid Kelas VI SD Muhammadiyah 12 Pemalang Barat, Pamulang, Tangerang tahun 2000**. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
 6. Patmonodewo, Soemiarti. 2000. **Pendidikan Anak Pra Sekolah**. Jakarta: Rineka Cipta dan Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
 7. Gusti, S. 2004. **Gambaran Konsumsi Sayuran Pada Penghuni Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Depok Tahun 2004**. Skripsi Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Jakarta.
 8. Gunanti, I. 2000. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayuran Pada Anak Pra-Sekolah**. Skripsi Sarjana Jurusan Gizi, Universitas Airlangga. Surabaya.
 9. WHO/FAO, 2003. **Expert Report on Diet, Nutrition and The Prevention of Chronic Disease**. United Nations: Technical Report Series 916.
 10. Departemen Kesehatan RI. 2012. **Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2013**. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
 11. Almtsier, S. 2001. **Prinsip Dasar Ilmu Gizi**. Jakarta, Gramedi Pustaka Utama.
 12. Putriana ME. **Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Terkait dengan Gizi dan Sikap Ibu**. *Jurnal penelitian Program Studi Ilmu Gizi UNDIP*. 2010; 9:11
 13. Rosidi Ali, Enik Sulistyowati. **Peran Pendidikan dan Pekerjaan Ibu dalam konsumsi Sayur Anak Prasekolah**. *Jurnal Program Studi S1 Gizi Universitas Muhamadiyah Semarang*. 2012; 2:6

14. Miniarti Etti, dkk. **Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah di Kabupaten Toraja Utara.** Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanuddin Program Studi Ilmu Gizi. 2014.
15. Soekirman. 1994. **Menghadapi Masalah Gizi Ganda dalam Pembangunan Jangka Panjang Kedua: Agenda Repelita VI, dalam Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi V.** LIPI.Jakarta.
16. Rejeki, A.S. 2000. **Kebiasaan Makan Sayur Pada Remaja Putri di Perkotaan** (Kasus di SMU Suluh dan SMU Al Azhar Jakarta). Skripsi Sarjana Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
17. Nurhayati Fifi. **KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SDN SOMPOK 01 SEMARANG.** Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. 1998